

# Je serai heureux si... je suis capable à pardonner!

"Heureux les miséricordieux, car ils obtiendront miséricorde."  
(Mt 5,7)



## Objectif

- Grandir dans la certitude que Dieu m'aime tel que je suis et qu'il est toujours prêt à me pardonner et à m'accueillir.
- Apprendre à pardonner autres en ayant la mesure de l'Amour de Dieu pour nous.



## Comment ça a été?

Au début faire place au dialogue et à la *comunicazione* de ce que chacun a vécu, des expériences faites et des difficultés rencontrées. On se souvient aussi des objectifs que nous nous étions fixés lors de la dernière réunion : "Comment ça s'est passé ?"



## Activité introductive

### ÉCHANGE AUTOUR DU MOT « PARDON »

Nous posons, par terre, au centre de la pièce, différents panneaux colorés. Ils portent des mots tels que : « Miséricorde » « Pardon » « Se Pardonner » « Pardon en famille » « Pardon à l'école » « Pardon aux amis » « Je ne parviens pas à pardonner » « Le pardon de Jésus pour moi ».

Nous circulons parmi ces panneaux, entourés d'une musique paisible, pour accomplir un temps de réflexion personnelle.

Ensuite, nous nous retrouvons en cercle (ou en petits groupes, selon le nombre des présents) pour partager nos impressions, nos expériences et nos réflexions.

### CHANT

Le pardon - Gen Verde

<https://www.youtube.com/watch?v=PHb2Ap3fuQU>

### REPRÉSENTATION THÉÂTRALE - MISÉRICORDIEUX COMME LE PÈRE.

**MATÉRIEL :** Les Évangiles

**DÉROULEMENT :** On peut se diviser en groupes pour lire un des passages suivants de l'Évangile, puis le mettre en scène et le donner aux autres.

- *La femme adultère (Jn 8,1-11)*
- *Le Père miséricordieux (Lc 15,11-32)*
- *La conversion de Zachée (Lc 19, 1-10)*

Après la représentation, celui qui le désire peut dire aux autres avec quel personnage il s'identifie le plus et pourquoi.



## C'est ainsi que nous vivons

**U**n jour à l'école tout semblait mal tourner. Les matières enseignées semblaient particulièrement ennuyeuses, en plus moi j'étais très fatiguée.

Au moment de la récréation, une de mes amies, qui m'est bien souvent très antipathique, s'est approchée de moi et a commencé à me parler. Quand je lui ai fait comprendre que je ne me sentais pas de parler, elle s'est sentie offensée et m'a dit que j'étais vraiment de mauvaise humeur.

À ce moment-là je me suis fâchée contre elle et je lui ai mal répondu. Mon amie est partie se sentant blessée.

À partir de cet instant **elle ne m'a plus adressé la parole.**

Un jour au cours de la pause repas, je me suis aperçue qu'elle m'évitait encore toujours. J'ai pris tout mon courage et j'ai décidé d'aller vers elle pour lui demander



pardon, **même si cela me coûtait beaucoup.** Je lui ai dit que je regrettais mon comportement et je lui ai expliqué comment je me sentais ce jour-là. Elle m'a regardée, toute étonnée, puis elle m'a souri et m'a embrassée. Par ce geste, j'ai senti qu'elle m'avait pardonné.

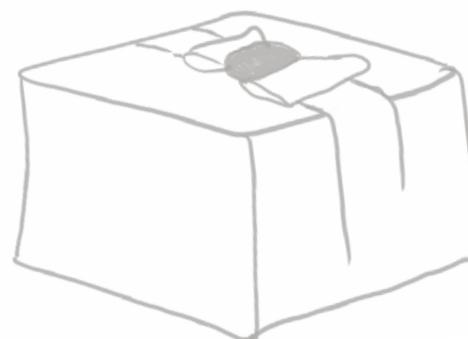
**Ma mauvaise humeur a disparu laissant place à la joie et à la paix.**

M. Nouvelle-Zélande

**H**ier je préparais un cadeau pour ma maman. Il n'était pas encore prêt, lorsque mon petit frère de 4 ans l'a pris et est allé le montrer à maman. Je me suis fâchée contre lui ! J'ai pensé que maintenant mon cadeau n'aurait plus de valeur. Après un certain temps, j'ai réussi à pardonner à mon petit frère. **J'ai également compris qu'il est encore petit et n'a pas fait exprès.**

Dans mon cœur j'ai ressenti de nouveau la légèreté, la joie et beaucoup d'amour à l'égard de tous.

D. Slovaquie





**M**es parents se sont séparés lorsque j'avais 14 ans. Mon papa est allé vivre avec une autre femme. Je me disais que je ne parviendrais jamais à lui pardonner. Il était en effet quelqu'un que j'admirais, mais quand il est parti je suis restée fort désillusionnée. Malgré tout, je ressentais fortement l'exigence de devoir lui pardonner et je savais également que

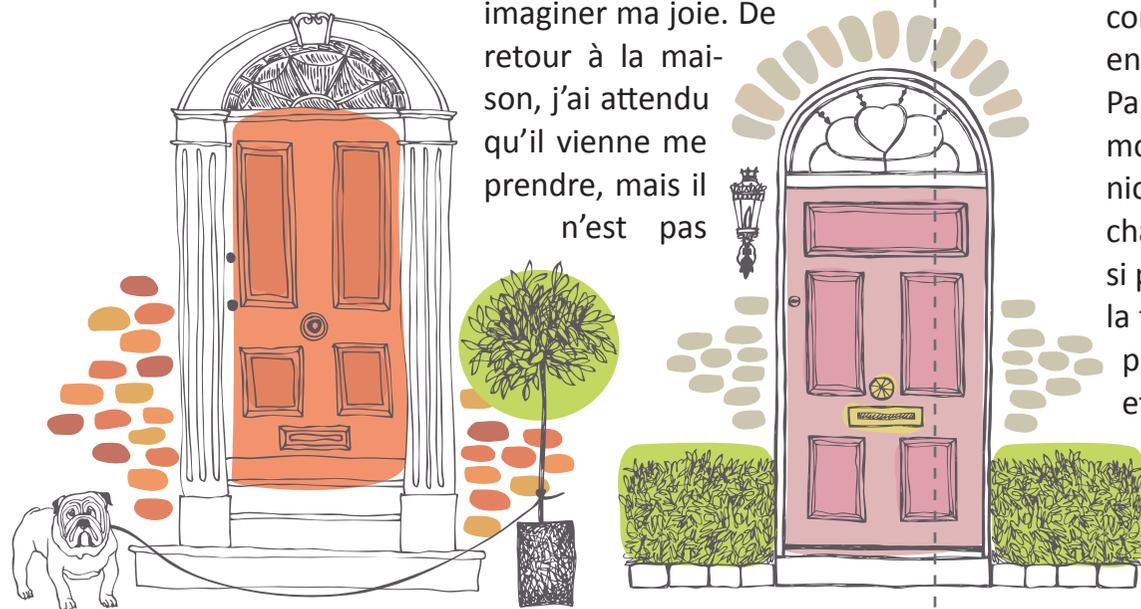
Jésus habitait en Lui. Mais, cela n'a pas été facile. Cela m'a beaucoup coûté, mais **je cherche chaque jour à recommencer** et maintenant, même s'il ne vit plus avec nous, lorsqu'il m'appelle ou vient nous voir je trouve toujours que **j'ai la chance de pouvoir l'aimer**.

Il y a quelques jours, j'ai reçu un coup de fil de sa part. Il m'invitait à manger. Vous pouvez vous imaginer ma joie. De retour à la maison, j'ai attendu qu'il vienne me prendre, mais il n'est pas

venu. Après une longue attente il m'a téléphoné pour me dire que je pouvais aller prendre le petit-déjeuner avec lui le lendemain. En réalité, moi, j'étais vraiment furieuse et triste. J'ai raccroché sans même le saluer.

Le lendemain, c'était dimanche, je me suis levée tôt pour aller à la messe avec maman, mais je dois avouer que j'étais encore furieuse contre papa. Une voix en moi me disait ; « Pardonne-lui ! » Au moment de la communion, j'ai reçu Jésus Eucharistie, et le sentant si proche de moi, j'ai eu la force de pardonner à papa encore une fois et j'ai tout remis entre ses mains.

I.H. Mexico



A moi il  
est arrivé...





## En profondeur

### OUVRIR SON CŒUR



**Chiara Lubich**

Rocca di papa, 20 juin 1975,  
Congrès Gen 3. Les Béatitudes

Dans notre société, il y a beaucoup de «marginiaux», de personnes qui sont exclues de la société. Et pourtant on parle beaucoup d'égalité entre tous les humains. Mais, en réalité, qui est-ce qui aime les pauvres, les pécheurs repentis, les malheureux, comme ils le seraient s'ils étaient beaux, s'ils n'avaient pas commis de fautes ou s'ils étaient riches à l'égal des autres ? Qui est leur ami sincère capable d'oublier les fautes commises et de pardonner les offenses reçues ?

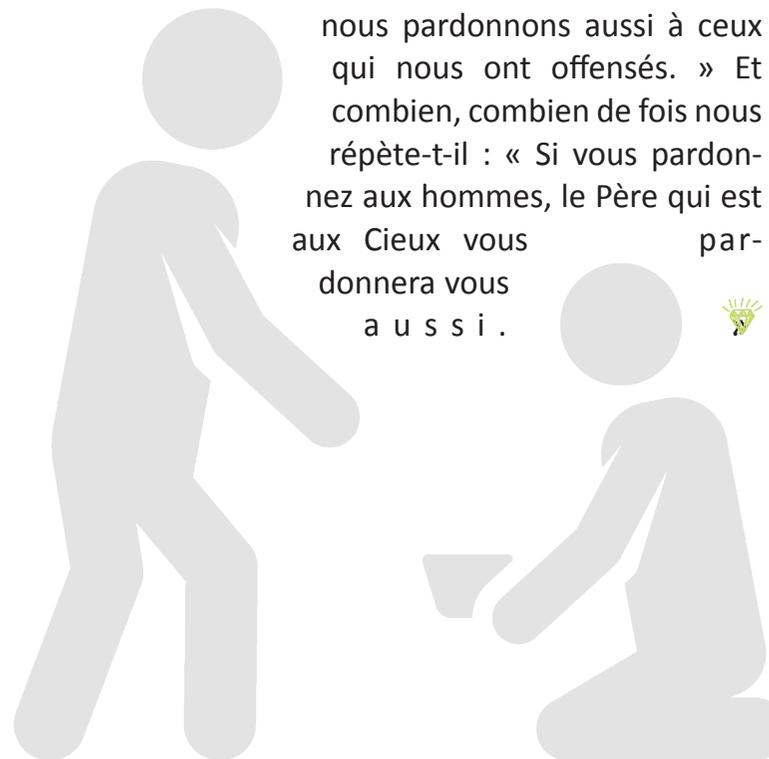
Les saints, ont fait cela, parce qu'ils ont compris la leçon de Jésus et parce qu'ils sont allés à contre-courant. Certains sont allés vivre parmi les lépreux, si bien qu'ils ont été contaminés par la lèpre eux aussi (comme le Père Damien), ou vivre parmi les émigrés pour partager leurs terribles conditions de vie (comme Françoise Cabrini), ou parmi les prisonniers (comme Cafasso). Ils ont même

parfois pris personnellement la place d'esclaves qui, en mendiant, n'avaient pas reçu suffisamment d'argent pour payer leur libération. C'est ce que faisaient les Mercédaires.

Les miséricordieux, que Jésus appelle heureux, ce sont donc ceux qui ouvrent leur cœur à tous ceux qui sont dans le besoin et aux pécheurs, en accomplissant les œuvres de miséricorde et en pardonnant, comme l'a fait Jésus. Il a guéri les malades, il a ressuscité l'enfant de la maman veuve. Il a toujours pardonné même lorsqu'il était sur la croix.

Or, justement, pour ce qui est du pardon, Jésus est particulièrement exigeant.

Il nous fait même dire dans le Notre Père : « Pardonne-nous nos offenses comme nous pardonnons aussi à ceux qui nous ont offensés. » Et combien, combien de fois nous répète-t-il : « Si vous pardonnez aux hommes, le Père qui est aux Cieux vous donnera aussi ». 



Je serai heureux si...  
je suis capable à pardonner



## PARDONNER ET DONNER UN AVERTISSEMENT



**Chiara Lubich,**

Patinoire de Marino (Rome) 25 mai 2002.

Supercongrès des Juniors pour l'Unité.

Ai Gen 3 - 1996-2002 pag. 137-138.



Il m'arrive souvent de tendre l'autre joue, de pardonner à un de mes compagnons. Cependant je voudrais également lui faire comprendre que sa manière de faire n'est pas bonne ; Que peux-tu me dire à ce sujet

Naturellement il faut pardonner. Il faut toujours pardonner ! Cependant, le même Évangile, qui nous parle de pardon, dit également qu'il faut prévenir le frère qui se trompe.

En effet, Jésus nous dit : si ton frère fait une faute, parle-lui entre quatre yeux, c'est-à-dire toi seul à seul avec lui, et dis-lui qu'il fait une erreur. S'il n'accepte pas, Jésus dit : prends avec toi deux témoins, afin qu'il comprenne, également devant d'autres, qu'il fait du mal, et qu'il s'en rende compte, Si à ce moment-là, il ne comprend toujours pas, alors dit Jésus, présente-le à la communauté<sup>1</sup>.

Et Jésus continue, si à ce moment-là il ne parvient pas encore à accepter sa faute, il sera expulsé de la communauté, sinon il pourrait abîmer les autres. Jésus parlait ici, naturellement de fautes plutôt graves. Vous, faites ainsi : pardonnez, pardonnez et donnez un avertissement.

Dites par exemple : « regarde, telle chose, ce n'est pas bien ». Sinon, si je ne le fais pas, je deviens aussi responsable du mal que les autres font. Il est donc important d'être attentifs : l'Évangile veut les deux choses. 

1« Si ton frère vient à pécher, va le trouver et fais-lui tes reproches seul à seul. S'il t'écoute tu auras gagné ton frère. S'il ne t'écoute pas, prends encore avec toi une ou deux personnes pour que toute affaire soit décidée sur la parole de deux ou trois témoins. S'il refuse de les écouter : dis-le à l'Église et s'il refuse d'écouter l'Église qu'il soit pour toi comme un païen ou un publicain. » (Mt 18,15-17).



## REPERES PSYCHOLOGIQUES

*Raffaele  
Cavaliere,  
Perdonare  
Ed. Città Nuova  
Pag 90-92*

Bien des personnes se sentent mal et coupables à cause de ce qu'elles ont fait à d'autres. Avoir provoqué une souffrance ou un déplaisir devient à la longue une pensée intolérable, qui engendre ainsi des réactions psychosomatiques inappropriées.

(...)

Le sens de culpabilité et les autoaccusations surviennent également lorsqu'on ne parvient pas à se pardonner à soi-même, même quelque chose de banal : un comportement inapproprié, une faiblesse, avoir recommencé la même erreur, avoir raté une occasion, avoir mis sa santé en danger, avoir inutilement fatigué à l'extrême son corps ou son esprit. Avoir été trop superficiel en certaines situations sérieuses peut démolir en partie l'estime que nous avons de nous-mêmes.

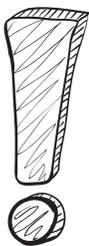
(...)

Pour arriver à dépasser ce sens de culpabilité il faudra pardonner. Le pardon de soi est de grande valeur en psychothérapie. Il pourrait être utile, pour y parvenir, de comprendre que, dans cette situation, il n'était pas possible d'agir différemment, que la situation psychologique n'offrait aucune réponse alternative, parce qu'il n'était pas possible d'adopter d'autres attitudes en raison de ce qui se vivait à ce moment spécifique. Une vision plus ré-

aliste de nos propres possibilités, réduire des attentes exagérées, que nous avons bien souvent par rapport à nous-mêmes, peut parfois nous amener à devenir plus humbles et à réduire ce sens de « toute puissance » narcissique qui augmente tellement le sens de culpabilité devant des choses que l'on n'aurait jamais réussi à faire.

Les personnes qui sont capables de se pardonner à elles-mêmes, se sentent libérées de sentiments négatifs, d'un sens de culpabilité et de pensées obsessionnelles, elles bénéficient d'une plus grande paix intérieure et cela augmente leur estime de soi. Elles parviennent à accepter leur propre passé et sont prêtes pour effectuer un nouveau départ et pour concrétiser un changement de leur façon d'être. Ruminer sur ce qui s'est produit, empêche de réorganiser la vie ; une vision négative de l'existence trouble en permanence la sérénité de l'existence. Bien souvent le progrès dépend de l'acceptation du passé, des gestes accomplis qui désormais ne peuvent plus se répéter.

Pour se pardonner soi-même on ne pourra pas oublier ce qui s'est produit, mais s'y confronter. L'élaboration du passé, évite le remords, qui est un mécanisme de défense extrêmement préjudiciable pour la paix intérieure. Les tentatives de faire semblant que rien ne s'est produit, fige la personne et la prive de la liberté d'être elle-même. En cherchant à ignorer les pensées, les sentiments négatifs relatifs à son expérience, la personne perd le contact avec la réalité et n'apprend rien de ce que pourrait lui apprendre ce qui s'est passé. 



JE VEUX ESSAYER !

Dieu m'aime, Il me pardonne et m'accueille tel que je suis. J'essaie à m'identifier avec celui qui m'a blessé. Probablement lui/elle porte en soi une blessure plus grande. Mon pardon sera important pour moi et pour lui/elle.

1. Grandir en ayant conscience que mes paroles ou mes attitudes peuvent également blesser.
2. Engageons-nous donc ensemble à vivre la Parole de vie et décidons de prendre une phrase pour nous aider au cours de la semaine à avoir un amour miséricordieux, qui est capable de demander le pardon et de pardonner.



## Nous en sommes à quel point ?

*Prenons l'habitude, chaque soir, avant de nous endormir, de nous arrêter quelques instants pour examiner en silence notre conscience. Remémorens-nous la journée écoulée, remercions Dieu pour ce que nous avons vécu, et demandons-Lui pardon pour nos manquements.*

Souvenons-nous de quelqu'un à qui nous devons demander pardon ou à qui nous n'avons pas encore accordé le nôtre ?

Et faisons-le, le plus vite possible

« Disputez-vous éventuellement, lancez-vous même des assiettes à la figure. Mais ne terminez jamais la journée, sans faire la paix. »

*Assise, 4 octobre 2013,  
Pape François aux époux.*

Pour l'assistant



## Évaluation après la rencontre

- 🕒 **Comment était l'ambiance ?** Avons-nous fait l'expérience de la joie d'être ensemble, d'une attention mutuelle généreuse ? Y a-t-il eu une écoute respectueuse et un partage ouvert ? Pouvons-nous dire que nous avons fait l'expérience de la présence de Jésus au milieu de nous ?
- 🕒 **Les activités proposées** ont-elles suscité de l'intérêt pour ces paroles révolutionnaires de Jésus ? Y a-t-il eu des difficultés ? Qu'est-ce qu'il est utile de savoir pour s'améliorer la prochaine fois ?
- 🕒 Est-ce qu'un domaine particulier a émergé dans lequel il est très difficile d'être doux ? Considérons-nous le sujet conclu ou est-il nécessaire d'approfondir quelque chose lors de la prochaine rencontre ?